CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

MODELO DE DIETA / **GANHO DE MASSA - VEGETARIANOS**

Obs. Aqui temos um modelo que pode ser seguido para ganho de massa, aconselhamos o aluno a ter os seus cálculos e fazer a modificação nas quantidades de alimentos.

REFEIÇÃO 1

4 ovos inteiros mexidos + 100g de tapioca + 1 fatia de queijo

50g de mamão + 1 colher de café de chia + suco verde (couve, hotel, gengibre, espinafre, limão)

REFEIÇÃO 2

120g de proteína de soja texturizada + 150 de arroz integral e 100g de feijão ou lentilha + 1/2 prato de folhas verdes e legumes no vapor.

Obs. Não temperar com azeite a salada, apenas com limão e sal.

REFEIÇÃO 3 (opção 1)

2 fatias de pão integral + patê de tofu 60g (1/2 colher de maionese e 4colheres de sopa de atum) com folhas e cenoura ralada + 1 banana com mel + 1 colher de aveia

OU REFEIÇÃO 3 (opção 2)

shake: 200 ml de leite de amêndoas + 30g de whey + 20g de aveia + 2 bananas+ 100g de abacate

OU REFEIÇÃO 3 (opção 3)

omelete de 4 claras e 2 ovos inteiros + 2 fatias de queijo branco + 4 fatias de pão integral + 1 colher de pasta de amendoim

REFEIÇÃO 4

200g de hambúrguer vegano ou proteína de soja ou peixe + folhas + 200g de grão de bico ou quinoa + folhas .

Sobremesa - 200ml de iogurte com 20g de aveia + 1 fruta

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

MANTENHA o foco, a dedicação e a disciplina do início ao fim do tratamento. Algumas pessoas começam com tudo e aos poucos vão relaxando na dieta e na suplementação e quando percebem já estão totalmente fora do tratamento.

É NORMAL nas dietas de definição o intestino trabalhar menos e a pessoa reduzir as idas ao banheiro. Caso isso se torne frequente e cause inchaço, gases e cólicas entre em contato via e-mail ou telefone que será prescrito um remédio natural para auxiliar no funcionamento intestinal.

SIGA exatamente a dieta, EVITE comer fora de hora - EVITE comer qualquer coisa que não esteja no cardápio - EVITE inverter os alimentos e as refeições. Quando precisar alterar qualquer coisa na dieta entre em contato via e-mail ou telefone.

DORMIR no mínimo 6-7 horas por dia é essencial no tratamento. Durma durante o dia para complementar se quiser. Dormir até meia noite também é uma ótima dica.

TOMAR no mínimo 2-3 litros de água por dia. Complemente com chá e chimarrão se quiser, mas EVITE deixar de tomar líquidos (somente os permitidos).

É PERMITIDO tomar líquidos (somente os permitidos) durante as refeições, mas EVITE tomar em grande quantidade para não atrapalhar a digestão.

CASO "fuja" da dieta em algum momento, não desanime. Recupere rapidamente o controle da situação e compense na atividade física.

MASTIGUE bem os alimentos, lembre-se de comer devagar, APRECIE a comida!

PLANEJE sua dieta antes de começar, tenha os alimentos em casa para 1 ou 2 semanas, EVITE deixar para comprar na última hora. ORGANIZAÇÃO é essencial.

A MAIORIA dos alimentos você encontra em SUPERMERCADOS grandes ou principalmente em loja de produtos naturais. Caso não encontre alguma coisa entre em contato para ser sugerido outras opções.

FOQUE no processo e no tratamento, não no resultado. Fazendo corretamente a dieta, suplementação e atividade física o resultado virá com certeza.

LEMBRE-SE: sem dedicação e disciplina nada de concreto se consegue, o RESULTADO é do tamanho do seu ESFORÇO, depende somente de você.